

誰も自殺に追い込まれることのない 社会の実現を目指して

保健だより

自殺対策の重要性の理解と関心を深め、自殺対策を総合的に推進するために、9月10日～16日は自殺予防週間とされています。

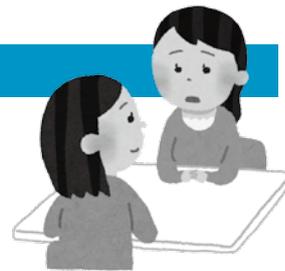
自殺の要因はひとつではなく、その多くが社会構造・経済的要因等、複雑な問題が関係した心理的に追い込まれた末の死であると言われています。

ひとりでも多くの自殺者をなくすため、自身のことやまわりで悩んでいる人の心の健康や命の大切さを改めて考える機会となるようにご協力をお願いします。

ゲートキーパーの役割

まわりで悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことを「ゲートキーパー」と呼びます。

1人1人がそれぞれの立場で「ゲートキーパー」の役割を担うことが自殺の予防として期待されています。



気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

サイン→眠れない、食欲がない、
口数が減ったなど

まずは「声かけ」が重要です!

傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

悩みを話してくれたら、まずはしっかりと悩みに耳を傾けましょう。

本人の気持ちを尊重し「そうだったんだ」と共感した上で、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す

こころの病気や社会的な問題を抱えているようであれば、専門家への相談につなぎ、本人の気持ちを理解してくれる人と連絡を取りましょう。

見守り 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

身体やこころの健康状態について自然な雰囲気ですべてを話して、優しく寄り添いながら見守り、必要があれば専門家に相談しましょう。

【こころの健康相談機関】

子育て福祉健康課(TEL: 63・3801)

御坊保健所(TEL: 24・0996)

こころの電話(TEL: 073・435・5192)

平日/午前8時30分～午後5時15分

平日/午前9時～午後5時45分

平日/午前9時30分～12時・午後1時～4時

「こころの健康相談」ご利用案内

不眠、うつ、統合失調症、さまざまな依存症、認知症、ひきこもりなど、こころの不調でお困りではありませんか?

御坊保健所では、精神科医(嘱託医)による相談日を月2回設けております。

1人で悩んでいる方、家族の事でお困りの方などお気軽にご相談ください。

日 程: 9月12日(木)・24日(火)、10月10日(木)・22日(火)、11月14日(木)・26日(火)

時 間: いずれも午後2時

完全予約制となっております。予約が多い場合、次回以降の日程になることがあります。

【お問い合わせ先】 御坊保健所 保健課(御坊市湯川町財部859-2) (TEL: 24・0996)
各市町の保健師を通じて、もしくは保健所まで直接お問い合わせください。
まずは精神保健福祉相談員・保健師がお話をきかせていただきます。



精神保健福祉センターでは 様々な問題を抱えている方の相談に対応しています ひとりで悩まず少し勇気を出して相談してみませんか

わかちあいの会和歌山『うめの花』

- 「うめの花」交流会
対象：大切な人を自死で失った方
- 「グリーンワーク」交流会
対象：大切な人をご病気や事故等で亡くされた方
- 自死遺族相談(個別相談)
対象：大切な人を自死で失った方

場 所：和歌山県
精神保健福祉センター
予 約：交流会(初回のみ要予約)
自死遺族相談(要予約)
相談無料

生きる支援相談窓口一覧

つらいとき、悩みを抱えたとき、どうしてよいかわからなくなったとき、困っているときに相談できる専門機関の一覧



はあとライン電話相談

対 象
生きづらさを感じられている方、大切なひとを自死で失った方、依存症、嗜癖などでお悩みの方やその家族
TEL：0570-064-556

薬物依存当事者と家族の個別相談

対 象
薬物依存症、覚せい剤、危険ドラッグ、処方薬などにお悩みの方やその家族
場 所
和歌山県精神保健福祉センター
要予約、相談無料

ギャンブル問題相談

対 象
ギャンブルに関する問題にお悩みの方やその家族
場 所
和歌山県精神保健福祉センター
要予約、相談無料

【申し込み先・お問い合わせ先】

和歌山県精神保健福祉センター
和歌山市手平2丁目1-2 県民交流プラザ和歌山ビッグ愛2階
(TEL：073・435・5194) (FAX：073・435・5193)



いのち
支える



クーちゃん

ハロウィンジャンボ5億円

(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ5,000万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

9月17日(火)2種類同時発売!

発売期間 9/17(火)~10/17(金)
抽せん日 10/25(金)

公益財団法人和歌山県市町村振興協会 各1枚 300円